

●沧州市儿童青少年超重率为16.46%，肥胖率为21.41%，也就是说，每5个儿童青少年就有1个肥胖；
●“小胖墩”越来越多惹人忧，糖尿病、高血压、高血脂等“老年病”盯上了这些正在成长的孩子们——

“老年病”盯上“小胖墩”

本报记者 钱冀敏 本报通讯员 刘丽娜 摄影报道

6月2日上午，沧州市中心医院内分泌三科肥胖学组的医护人员来到沧州市临海路小学，给学生们测量身高、体重、腰围、皮脂厚度……对超重及肥胖儿童进行筛查。

医护人员从学校三年级至六年级的832名学生中筛查出116个肥胖儿童，给肥胖儿童发放了回执卡，提醒他们的家长重视儿童肥胖问题，及早进行干预。

13岁“小胖墩”患上糖尿病

近日，天气燥热，小林几天没好好吃饭，每天喝饮料解渴。

13岁的小林是一名初中生，身高1.60米，体重达90公斤。

这天小林告诉妈妈，他浑身没劲儿。妈妈开始以为小林中暑了，可小林恶心、呕吐、精神越来越差。妈妈有点害怕，赶紧送他到医院就诊。

沧州市中心医院内分泌三科副主任张玲说，小林妈妈带小林来就诊时，小林一只手搭在妈妈肩膀上，小林妈妈用尽全身力气才撑住他，累得满头大汗。当时，小林眼皮都抬不起来，昏昏欲睡。

小林情况危急，被诊断为糖尿病酮症酸中毒。医护人员马上对他进行了抢救。

张玲介绍说，糖尿病酮症酸中毒是糖尿病最常见的严重急性并发症，重症者会出现昏迷甚至危及生命。

经过抢救，小林的血糖终于达标，转危为安。

回顾这次经历，小林妈妈依然很后怕，她怎么也没想到，孩子小小年纪竟然得了糖尿病，更没想到重度肥胖、高血糖差点要了孩子的命。

小林妈妈说，小林爸爸在外地上班，她全职在家照顾小林。

小林特别喜欢吃汉堡、炸鸡腿等食物，爱喝饮料，平时不怎么运动。

妈妈疼小林，小林想吃啥，妈妈就给买啥。在妈妈的溺爱下，小林非常享受地“幸福成长”，“一胖不可收拾”。

经历了这次抢救，小林妈妈表示，以后再也不会溺爱孩子了，一定要让他健康饮食，控制体重。

张玲介绍说，“小胖墩”越来越多，糖尿病、高血压、高血脂等“老年病”盯上了这些正在成长的孩子们。以前，2型糖尿病中老年人比较多见，现在，儿童2型糖尿病发病率呈现增长趋势。儿童糖尿病患者，俗称“小糖人”。“小糖人”大多是肥胖惹的祸。有数据显示，儿童2型糖尿病病例中，80%—90%属于肥胖或超重。



测量腰围

8岁男孩患上脂肪肝

小波今年8岁，是黄骅市一所小学的三年级学生。身高1.26米的小波，体重已近60公斤。

家人带小波来到沧州市中心医院医学营养减重门诊就诊时，他嘴里叼着一个棒棒糖的样子，让医护人员印象深刻。

医生了解得知，小波的父常年在外打工，小波主要由爷爷奶奶照顾。

小波的爷爷奶奶经营着一个小超市。小超市成了小波的乐园，各种零食、饮料随便拿。小波奶奶说，小波几乎不喝白开水，喝各种饮料。

爷爷奶奶从小很溺爱小波，时常鼓励他多吃点，看着孙子胃口大开的样子，爷爷奶奶总是很满足。爷爷奶奶觉得，“白白胖胖”才是健康的表现。

小波胖乎乎的，小时候邻居都夸他可爱，称赞爷爷奶奶照顾得好。近两年，小波越来越胖，亲朋好友看到小波开玩笑说：“小波该减肥了。”奶奶不以为然，抢着说：“孩子正在长身体呢，胖点底子好。”

最近小波总是闷闷不乐。一次放学回家，他半天没说话。爷爷奶奶一问才知道，原来，上体育课老师分组，很多小孩不愿意和小波一组，怕他拉后腿。更让他难为情的是，还有一次他上厕所，有几个顽皮的小孩起哄不让他进男厕所，说他胸大像女孩，应该去女厕所。

不仅如此，小波最近睡觉还打鼾。老师也告诉家长，小波上课时常打盹，有时会趴在课桌上睡觉。家人意识到问题有



筛查超重及肥胖儿童

点严重了，于是带小波到医院检查。

经诊断，8岁的小波患上了高血压、脂肪肝、高尿酸血症，必须进行减肥控制体重。

在沧州市中心医院医学营养减重门诊医生的指导下，半年多来，小波成功减重15公斤，身体状况好转，各种指标也趋于正常。

5个孩子就有1个“小胖墩”

据沧州市疾控中心数据显示，沧州市儿童青少年超重率为16.46%，肥胖率为21.41%，也就是说，每5个儿童青少年中就有1个“小胖墩”。

少年健康水平和素养，促进儿童青少年健康成长。

5月28日，沧州市儿童青少年肥胖防治中心和沧州市肥胖防治联盟成立。

沧州市中心医院内分泌三科主任李佳芮告诉记者，肥胖不止影响美，还影响健康，易引发各种疾病。儿童青少年是我们的未来，可现在一些孩子已经被糖和脂肪“侵袭”。肥胖带来的危害巨大，会对孩子智力水平、身体发育、心理发育造成危害，还会导致早发糖尿病、痛风、高血压等成人疾病。沧州市儿童青少年肥胖防治中心和沧州市肥胖防治联盟在沧州市中心医院成立后，医院随即启动了7岁—18岁儿童青少年超重肥胖干预计划，并对全市儿童青少年超重和肥胖情况开展基线调查，探索符合地区特点的儿童青少年超重及肥胖干预适宜模式。

管住嘴迈开腿

李佳芮介绍说，沧州市儿童青少年肥胖防治中心制定了工作目标：短期目标，年内促使学生超重和肥胖检出人群下降5%—10%；长期目标，2022年—2030年在7岁—18岁儿童青少年超重率和肥胖率基础上下降70%，为实现7岁—18岁中小学生学习超重肥胖高流行水平的零增长奠定基础。为达到此目标，他们将深入校园开展义诊及宣讲活动，让更多的孩子认识肥胖的危害，提醒更多的家长予以重视。

“今天表现好，奖励一瓶饮料。”

“不想吃饭，带你去吃肯德基吧。”

“多吃点肉，身体才壮实。”

……

这样的例子在很多家庭中普遍存在，“小胖墩”野蛮增长，家长是第一责任人。

怎么避免让孩子变成“小胖墩”呢？专业人士提醒，简而言之，就是管住嘴迈开腿。

营养过剩或不均衡是导致儿童青少年肥胖的最主要因素。因此，提倡科学饮食：少在外就餐，家庭烹饪少油少盐；少吃垃圾食品；多吃果蔬，少吃肥肉；多喝白开水，少喝饮料；多吃粗粮，少吃精粮。

不少儿童青少年肥胖还有一个重要原因是缺乏运动。家长在课余时间应多陪孩子参与室外活动，比如跑步、骑自行车等，让孩子从小养成爱运动的好习惯。

此外，医生提醒，家长要做好儿童青少年体重及生长发育监测，定期为孩子测量身高和体重，做好记录，必要时及时咨询专业机构，并在专业人员指导下采取干预措施。

(文中受访孩子均为化名)